

Формуючи навички рухів з використанням тренажерів, розподіл фізичного навантаження на заняттях повинен бути таким, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму дітей піднімалася поступово і мала найбільший підйом в основній частині заняття. Обов'язковою умовою для забезпечення ефективності від заняття з використанням тренажерів є систематичний лікарський контроль. Особливе місце займає контроль за станом органу зору лікарем-офтальмологом. Поточний контроль повинен включати офтальмологічні методики, які показують вплив фізичного навантаження на зоровий аналізатор.

Калиберда О. Г.

*Международный гуманитарный университет, заведующий кафедрой
физического воспитания*

КОМПЛЕКС ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

В результате исследований установлено, что работоспособность человека определяется генотипом, полом, возрастом людей, зависит от климата и сезона года, физической тренированности, условий труда и учебы. Динамика работоспособности зависит от характера и условий деятельности, а также от физиологических, биологических, психологических и других особенностей субъекта. Выявлено, что наибольшая работоспособность у людей отмечается в конце лета – начале осени, а наименьшая – зимой. В среднем у мужчин, абсолютные величины работоспособности выше, чем у женщин, и они существенно возрастают при физической тренировке у мужчин и женщин. Работоспособность подразделяют на умственную и физическую, а физическую – на силовую, выносливую и скоростную. Под умственной работоспособностью понимают способность человека воспринимать, хранить и перерабатывать информацию. Термином «физическая работоспособность» обозначается потенциальная способность человека показать максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. В более узком смысле физическую работоспособность часто понимают как функциональное состояние кардиореспираторной системы (Гридин Л. А., Ихалайнен А. А. и др. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека. Под ред. Ушакова И. Б. 2007). Наши педагогические наблюдения на учебных занятиях по физическому воспитанию также подтверждают, что уровень работоспособности студентов снижается в определенные периоды учебной и спортивной деятельности, что проявляется в виде следующих симптомов: вялости, быстрой утомляемости, нарушении сна, предрасположенности к инфекционным и респираторным заболеваниям, психологической неустойчивости и повышенной возбудимости, снижения иммунитета. Утомление и усталость сопровождают такие виды деятельности человека,

в которых имеются экстремальные физические и психические нагрузки, зависящие от их интенсивности и длительности: плавание, стайерский и марафонский бег, шоссейные велогонки и лыжные гонки, тяжелая атлетика, работа шахтеров, сталеваров, операторов и авиадиспетчеров, работа в условиях гипоксии, служба в рядах вооруженных сил и правоохранительных органов. Причиной перегрузок в этих видах деятельности являются психофизиологические факторы, лимитирующие общую и специальную работоспособность. В технологиях профессиональной подготовки специалистов к экстремальным видам деятельности значительное место занимают средства и методы восстановления и коррекции работоспособности. Их применение позволяет значительно ускорить восстановление и повысить уровень развития двигательных навыков, быстроты, силы, выносливости, координации, внимания, памяти.

В системах восстановления и коррекции работоспособности выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства и методы. В практике учебной и физкультурно-спортивной деятельности студентов могут быть рекомендованы комплексы эффективных и доступных для применения средств, в том числе:

1. Педагогические средства.

Правильное методическое построение учебных и тренировочных занятий с соблюдением следующих основных положений:

- выполнение полноценной разминки перед занятием, что обеспечивает быструю настройку организма на предстоящую работу, создает условия для оптимального развития психофизиологических процессов, способствует эффективному восстановлению организма между отдельными упражнениями в процессе занятия;

- выполнение упражнений для активного отдыха и расслабления в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки);

- обязательное выполнение после тренировки восстановительных упражнений.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью физических нагрузок и коррекция учебно-тренировочного процесса с учетом этих данных.

2. Гигиенические средства: сбалансированное питание, витаминизация, рациональный образ и режим жизни, закаливание, использование естественных природных факторов, восстановительное плавание, гидропроцедуры – теплый, горячий и контрастный души, самомассаж и др. (Журавлева А. И., Граевская Н. Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. 1999).

3. Психологические средства: аутогенная тренировка, методы морально-этического воздействия, психопрофилактики и психотерапии, эмоционально-эстетического воздействия.

4. Медико-биологические средства: фармакологические препараты, теплотерапия, кислородотерапия, электростимуляция.

При выборе средств повышения работоспособности следует предпочесть наиболее физиологичные способы коррекции, не имеющие побочных эффектов. Эффективность коррекции может быть существенно повышена при разумном сочетании нескольких средств, что позволяет уменьшить дозу каждого из них и избежать неблагоприятных побочных эффектов.

Назначение фармакологических препаратов, биологических активных добавок (БАД) и спортивного питания для обеспечения занятий спортом может производить только врач спортивной медицины. Безграмотное применение высокоактивных средств вместо повышения работоспособности может нанести непоправимый ущерб здоровью спортсменов – любителей (Спортивная фармакология и диетология. Под ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной. 2008).

Применение фармакологических средств является наиболее небезопасным и безвредным для организма человека методом восстановления и повышения работоспособности. Для коррекции и обеспечения необходимой работоспособности студентов в первую очередь необходимо применять методические, организационные и гигиенические средства.

Малай Л. Ю.

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова,
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной
медицины, кандидат педагогических наук, доцент*

Рамашов Н. Р.

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова,
декан факультета физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, профессор*

Дуйсебаев Б. Т.

*Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова,
магистрант*

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАРАГАНДИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. Е. А. БУКЕТОВА

Одной из главных задач высших учебных заведений является физическая подготовка студентов, общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, содействие в подго-